



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 132

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

**NOM :** Ménoret  
**Prénom :** Mila  
**Filière :** Kinésithérapie

### Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

bac général options mathématiques et physique chimie

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) :

### Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)  
 Bon(ne) élève  
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)  
 Mauvais(e) élève

### Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents  
 Dans un appart seul  
 Dans un appart en coloc

### Si tu étais en coloc, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS  
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS  
 Avec un ou des ami(s) qui n'étai(en)t pas en santé  
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

### Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille  
 Un week-end sur deux  
 Une fois par mois  
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

### As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement  
 Prépa seulement  
 Prépa & Tutorat

### L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentree) !

### As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

### Etais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

### A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

### Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

### Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

### Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

Au début de l'année j'allais courir une fois par semaine. J'ai vite arrêté par stress de perdre du temps mais je pense que c'est important de garder du temps pour soi notamment du sport pour se vider la tête et avoir une fatigue également physique. Pour ce qui est des sorties je privilégiais surtout les moments en famille de temps en temps dans le week end.

**Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?**

Le matin en général je me levais vers 8 heures et je me mettais directement à travailler. Je faisais quelques petites pauses de 5-10 minutes dans la matinée mais jamais à heures fixes, plus quand je saturais. Le midi, je prenais toujours une heure pour manger souvent devant une vidéo YouTube. Pour ce qui est de l'après midi c'était à peu près le même fonctionnement que la matinée. Pour le repas du soir je faisais aussi une heure de pause généralement au téléphone avec amis, familles,... puis je retravaillais après jusque 22h30 à peu près. Au début je n'allais qu'aux colles de la prépa (pas utile une prépa à Brest) puis à celles du tutorat.

**Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?**

Je travaillais en moyenne 6h30. J'allais en cours le matin puis au RU (avec une pause plus courte car avec les copains y a moins besoin de temps pour se vider la tête) puis j'allais à la BU jusque 22h00. Lorsque les cours étaient l'après midi, j'allais à la BU dès le matin puis RU, cours et je retournais jusqu'au soir à la BU. Pour ce qui est des pauses, j'en faisais toujours des petites quand je "saturais".

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?**

Durant le week end je me réveillais vers 8h et je travaillais directement avec une pause petit déjeuner vers 10h. Pour les repas, étant donné que j'étais chez mes parents je n'avais pas vraiment d'heures fixes mais par contre je prenais comme la semaine une heure. Pareille pour les petites pauses, c'était vraiment au besoin. Le soir j'arrêtais vers 22h soit j'allais dormir, soit je me prenais une heure de "temps libre".

**Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?**

Dans un premier temps, je faisais toujours un planning avant la semaine donc chaque matin je savais directement ce que j'avais à faire. La plupart des périodes de révisions je les ai faites chez mes parents donc l'organisation des repas était identique à celle des week end. Pour les révisions je me levais vers 7h30, je travaillais avec une pause petit dej à 10h. L'après midi je faisais une pause gouter et des petites pauses si nécessaire. Le soir, je travaillais plus tard jusqu'à peu près 23h30 en privilégiant les colles ++.

**Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne? Une différence entre les deux semestres?**

Je dormais en moyenne 8h. Vraiment, dormez! Pas tout le temps on dit bye aux grasses matinées mais les apprentissages sont plus efficaces reposés. Meilleure découverte aussi les micros siestes, je dormais toujours 15 minutes après manger (les tables de la BU sont limitées confortables à la fin de l'année).

**Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.**

Au lycée, je n'avais pas de méthode de travail c'était toujours la veille pour le lendemain et j'apprenais à voix haute. Cette année j'ai donc cherché ma méthode de travail. En passant de la méthode des J à celle des deux semaines je n'ai rien trouvé de très efficace sur moi. Le feeling a donc été ma meilleure méthode cette année. Généralement je faisais une liste de cours qu'il me semblait nécessaire de revoir ou temps de commencer cette semaine en faisant un planning par jour. Je privilégiais les matières à gros coeff, en retravaillant mes difficultés mais sans m'acharner dessus pour ne pas perdre de temps. Pour l'apprentissage, la méthode à voix haute ne marchait plus donc je récrivais plusieurs fois mes cours pour les apprendre. Ce qui m'a également aidé c'est d'expliquer certains cours à mes proches ce qui me montrait si moi même j'avais compris.

**Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?**

Le premier semestre a été très compliqué car j'ai eu du mal à m'adapter à la vie seul mais j'ai eu la chance d'être bien entouré ce qui m'a aidé à tenir ( merci les darons ). Je savais pourquoi je le faisais et que c'était ce que je voulais donc c'est ce qui m'a permis de ne jamais abandonner. J'ai pris le deuxième semestre avec plus de recul donc c'est resté compliqué mais moins que le premier. Je savais à quoi m'attendre j'avais ma méthode et les cours m'intéressaient plus, surtout la spé kiné.

**Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?**

C'est toujours facile à dire après mais je leur dirais que rien n'est impossible ( je détestais qu'on me dise ça avant la P1 sorry mais c'est vrai ). C'est une année compliqué mais qui vous fera grandir. Vous aurez parfois envie de jeter les cours par la fenêtre mais c'est dans les moments là où il faut s'accrocher pour tout défoncer. N'hésitez pas à prendre du temps pour vous. On sera là pour vous soutenir. Ne cessez jamais de croire en vous, si vous savez pourquoi vous le faites c'est que vous êtes prêts.